



運動指導員
越原 祥栄

体重維持やスタイルアップに欠かせない『**筋カトレーニング**』!!
年末年始も自宅で出来る『筋カトレーニング』を紹介します★
一緒にたのしく運動をしましょう!
部位別の筋肉量や脂肪量などをチェック出来る
『**体組成測定**』の特典付き!!
まずは自分のカラダを知り、今後の**運動習慣**に活かそう!!

2021年度 ISC特別教養講座

筋トレで体型維持!!

～ 今年の冬は太りたくな～い!! ～

◆ **教養講座 開始前に**
『**体組成測定**』をします!

測定時間
10:00～13:00

予約時に、測定時間も同時にご予約ください。
測定は約5分間で、結果用紙をお渡しします。
◆ 結果については、講座の中で説明いたします。
開始前に測定が出来なかった方は、終了後の測定となります。



個人利用回数券
(12回分 4,400円)
をご購入の方は
参加無料!!

※回数券は、
トレーニングルームまたは
プールの利用ができます!!
有効期限はありません



ISCはこれから運動を継続して
行いたい方を応援しています!!

開催要項

日 程 **12月22日(水)**
13:10～13:40

要予約

場 所 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス
参加費 600円 ※個人利用回数券をご購入の方は、**参加無料!!**
※当日、総合受付にてお支払いください。
定 員 40名
持ち物 内履きシューズ・飲み物
申し込み トレーニングルームカウンター もしくは お電話にて
お申し込みください。TEL 076-268-2420



当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222
【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)
<http://www.ishikawa-spc.jp>

館内情報や
イベント情報
配信!

いしかわ総合スポーツセンター



メルマガ



Facebook



Instagram